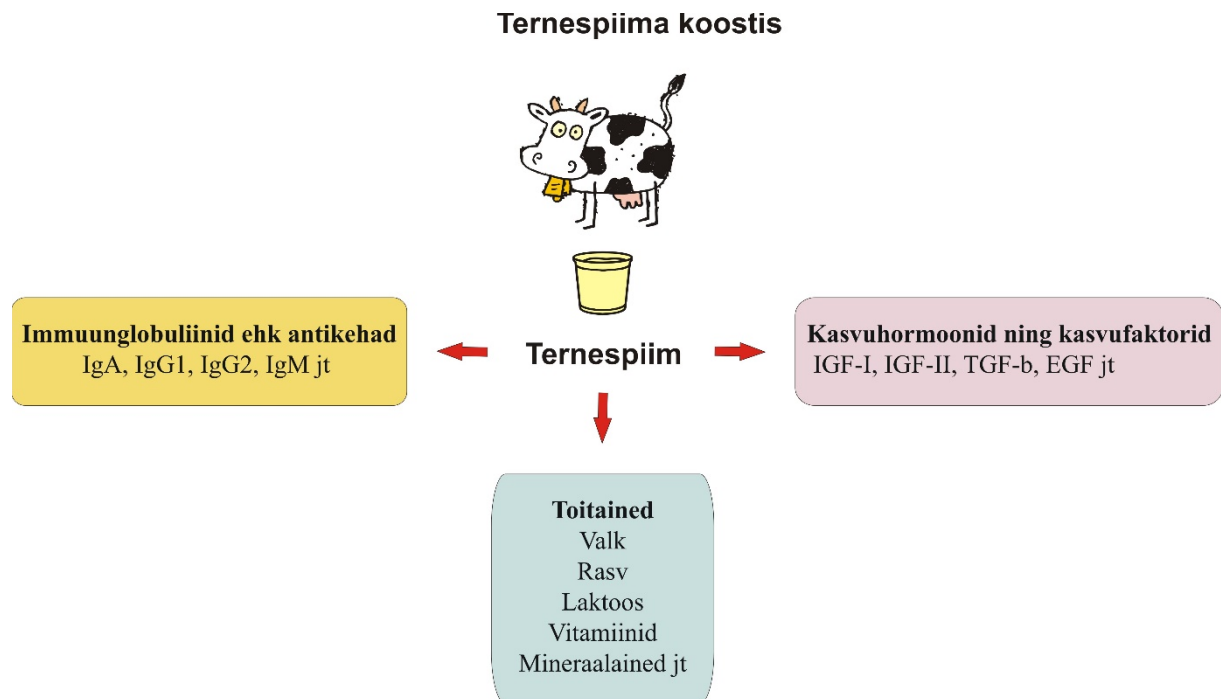


Ternespiim ja sportlik võimekus

Lehma ternespiima koostis on välja kujunenud miljoneid aastaid kestnud evolutsiooni käigus. Kuna see on esmatoiduks vastsündinule, siis sisaldab ta lisaks kõigile olulistele toitainetele (valgud, rasvad, süsivesikud, mineraalained, vitamiinid jms) ka suurel hulgal kasvu soodustavaid hormonaalseid ühendeid (kasvufaktoreid) ja haigustekitajate vastaseid aineid (immuunfaktoreid). Kõik need kolm ainerühma on sportlastele väga olulised (joonis 1). Kui toitainete sisaldust toidus saab regulaarida edukalt erinevate toiduainete kombineerimisega dieedis, siis immuun- ja kasvufaktorite osas on see suhteliselt keerukas ning seda probleemi aitab edukalt lahendada ternespiima pulbri manustamine või lisamine toidule.



Joonis 1. Ternespiima olulisimad koostiosade rühmad

Pole saladus, et mitmed maailmatasemel sportlased on ternespiima või ternespiima preparaate tarvitanud ja tarvitavad praegugi regulaarselt. Austraalia Spordiinstituudi toitumisosakonna juhataja Dr Louise Burke, kiidab ternespiima toimet ja peab seda spordimaailma kuumaks teemaks mitmel erineval põhjusel (<http://www.sovereignhealthinitiative.org/articles/performance.html>). Miks huvi ternespiima vastu on olnud järjekindel ja viimasel ajal koguni suurenenud, tuleneb osalt ka sportliku jõudluse parandamist käsitlevatest teadusuuringutest, mille tulemustest saab Burke artiklist samuti piisava ülevaate.

Lühikokkuvõte ternespiima toimest sportlastele

Ternespiimas sisalduv IGF-1 soodustab glükoosi imendumist ja selle kaudu edendab glükoosi transporti lihastesse. Sellega kaasneb lihaste energiaga varustatuse ja füüsilise võimekuse suurenemine. Koos kasvuhormooniga, aeglustab IGF-1 samal ajal ka valkude lõhustumist (katabolismi), mis tekib seoses kõrge koormusega. See omakorda soodustab lihasmassi suurenemist, ilma et sellesse ladestuks rasva. Ternespiimas leiduvad immuunfaktorid aga aitavad vähendada sportlase organismi vastuvõtlikkust nakkustele, aidates sellega märgatavalt vähendada haigestumistest tingitud katkestusi võistlustel ja treeningutes.

Nii sportlaste kui spordiharrastajate võimekuse suurendamiseks on ternespiim teadaolevalt kõige efektiivsem looduslik toiduaine. Ka rohearvulised teaduslikud uuringud kinnitavad fakte, et ternespiim aitab:

- *suurendada jõudu ja vastupidavust,*
- *kasvatada lihasmassi ja vähendada rasvkoe osa kehamassis,*
- *tugevdada immuunsüsteemi, mis pärast pingelist treeningut on märgatavalt nõrgenenud,*
- *lühendada taastumise aega,*
- *soodustada vigastustest paranemist.*